

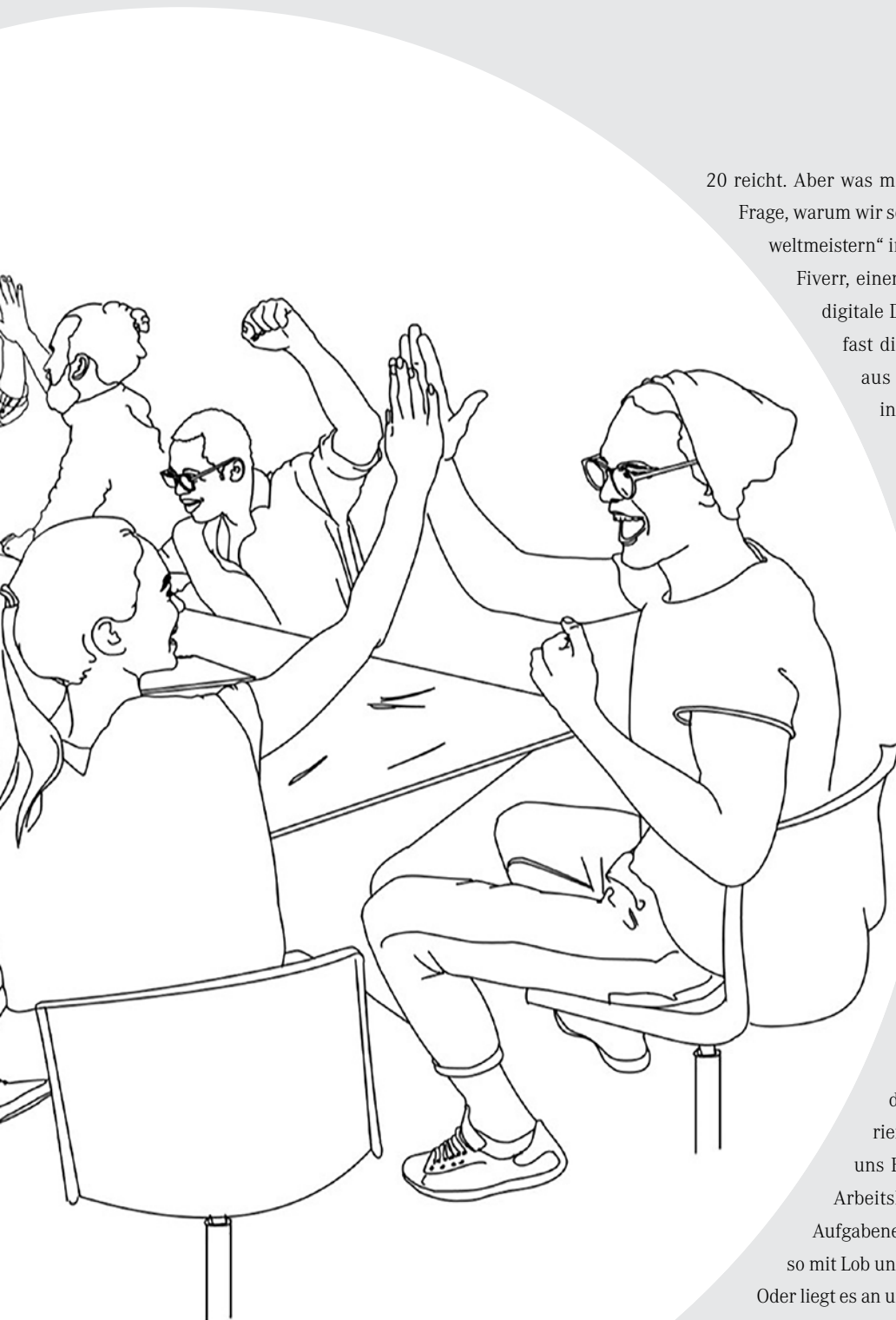
# Freude statt Frust im Job und Alltag

## Inspirationen aus Skandinavien

**K**ennen Sie das Sprichwort: erst die Arbeit, dann das Vergnügen? Und haben Sie sich einmal überlegt, was das Wort Feierabend eigentlich bedeutet? ‚Gefeiert‘ wird erst am Abend. Beide Ausdrucksweisen zeigen, dass wir das Wohlfühlen auf die Zeit außerhalb der Arbeit verlagern. Wie wäre es, die Idee des Wohlfühlens mehr in den Alltag und damit auch in die Arbeit zu integrieren? Gerade was mehr Leichtigkeit im Job angeht, gibt es schöne Inspirationen aus anderen Ländern! Unter interkulturellem Lernen verstehe ich nicht nur das Wissen um Differenzen oder so genannte ‚Fettnäpfchen‘, sondern auch, die eigene Kultur besser zu verstehen und gute Ideen aus anderen Kulturen aufzugreifen, denn auf der ganzen Welt finden sich Konzepte und Lebensphilosophien, die weise oder innovativ sind, und frischen Wind in Teams und Führung bringen können!

Es gibt jede Menge spannende ländervergleichende Statistiken: Der World Happiness Report (WHR) zeigt etwa, welche Länder am glücklichsten sind; Health-Studien beleuchten den Gesundheitszustand und diverse Statistiken bilden die Jobzufriedenheit ab. Und in all diesen Statistiken schneidet Deutschland nicht besonders gut ab: bei ‚Happiness‘ befinden wir uns meistens irgendwo um Platz 17 herum und nur zwei Drittel der deutschen Bevölkerung stufen im Jahr 2019 ihren Gesundheitszustand als gut ein, was im Vergleich zu anderen westeuropäischen Ländern nur für Platz





20 reicht. Aber was mir mit am meisten zu denken gibt, ist die Frage, warum wir seit vielen Jahren ganz vorne bei den „Frustweltmeistern“ im Job sind. So zeigt eine Untersuchung von Fiverr, einem der weltgrößten Online-Marktplätze für digitale Dienstleistungen, aus dem Jahr 2021, dass fast die Hälfte (47 %) der über 1.000 Befragten aus den unterschiedlichsten Branchen sich in ihrem Job frustriert fühlt. Und einer von sechs Befragten (16 %) gibt sogar an, sehr frustriert zu sein.

Wir haben doch weltweit gesehen mit die besten gesetzlichen Regelungen in Bezug auf Arbeitszeit und Urlaub! Die Industrie hat geboomt, Arbeitsplätze waren zahlreich vorhanden, ein Großteil der Bevölkerung kam finanziell gut über die Runden. Was lief da schief?

#### **Glücksfaktor Mitarbeiterführung**

Da bietet sich eine Bestandaufnahme unseres Arbeitsalltags an. Als Kulturwissenschaftlerin und Expertin für Interkulturalität bin ich der Frage nachgegangen, ob es typische deutsche Eigenschaften gibt, die zu diesem doch eher hohen Maß an Unzufriedenheit führen? Liegt es an unserer Sachorientierung, die mit sich bringt, dass viele von uns Berufliches und Privates trennen, und die Arbeitskommunikation eher auf Effektivität und Aufgabenerledigung abzielt? Daran, dass wir es nicht so mit Lob und wertschätzender Kommunikation haben? Oder liegt es an unseren straffen Zeitplänen, die wenig Raum für Zwischenmenschliches lassen? Und wie sieht es mit dem Perfektionismus aus: tut der uns wirklich gut? In meinem Buch ‚Was wir von anderen Kulturen lernen können‘ gehe ich diesen Fragen ausführlich nach und schaue, welche Kulturen uns hier inspirieren können. Was könnten wir uns von anderen abschauen, um mehr Freude im Alltag, mehr Leichtigkeit im Job zu erleben oder insgesamt gesünder und nachhaltiger leben zu können? ➤

Noch einmal zurück zu den zitierten Statistiken: In einer dänischen Studie von 2015, bei der die Deutschen auch die Frustskala anführten, führt dies ein Studienleiter u.a. auf die Kultur der Mitarbeiterführung in Deutschland zurück. Hauptmanko der Unternehmen in Deutschland, so der Experte Martin Daniel, sei nicht nur mangelnde Flexibilität, sondern auch ein fehlendes Problembewusstsein bei den Führungskräften in Bezug auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden. Man muss kein Psychologe sein, um zu wissen, dass Frust vor allem bei Überarbeitung aufkommt sowie bei dem Gefühl, sozial nicht gut eingebunden oder nicht wertgeschätzt zu werden. Und genau hier lohnt es sich, nach Skandinavien zu schauen.

Die Menschen dort scheinen zu wissen, wie man es besser macht, denn zum einen führen die skandinavischen Länder regelmäßig die Glücksrankings an und zum anderen schneiden sie besonders gut in puncto Gleichberechtigung und Work-Life-Balance im Job ab. Ihre spannenden Lebensphilosophien können uns zu mehr Leichtigkeit und Freude im Job und Alltag inspirieren.

### Hygge

Die Dänen wissen, wie man den Alltag schön gestaltet und so ein kleines bisschen glücklicher wird: Sicherlich haben Sie schon einmal von der hygge-Lebensphilosophie gehört! Sie steht für mehr Pausen, aber auch für mehr Zeit für Muße, in der man schöne Dinge tut. Etwa raus in die Natur gehen oder es sich zu Hause vor dem Kamin gemütlich machen.

Das Wort hygge stammt ursprünglich aus dem Norwegischen und bedeutet ‚Wohlbefinden‘. Ins Dänische eingewandert ist das Wort wohl im 19. Jahrhundert. Es existiert auch als Verb und als Adjektiv – sich hyggen (es sich gemütlich machen, gut gehen lassen), hyggelig (gemütlich, eng verbunden, heiter, gelassen). Also, wie hyggt man sich am besten? Meik Wiking, Leiter des Kopenhagener Instituts für Glücksforschung, versteht unter hygge eine „Gemütlichkeit der Seele oder ein „gemütliches Beisammensein“. Hygge

kann durch eine Zimtschnecke oder Kerzenlicht ausgelöst werden, aber letztlich ist hygge nichts Gegenständliches, sondern eher eine Atmosphäre, in der man sich vertraut und sicher fühlt.

Deshalb ist die Pflege der sozialen Beziehungen ein wichtiger Bestandteil von hygge. Und das gehört auch zur dänischen Arbeitswelt: dort wird großer Wert auf die Gemeinschaft gelegt. Kaffeepausen und gemeinsame Gespräche sind hygge, aber auch eine gute Work-Life-Balance trägt dazu bei – früher zu Hause zu sein und sich mit der Familie einzuhyggeln wirkt sich sicherlich bei vielen positiv auf das Gemüt aus!

### Lagom

Auch die Schweden wissen, wie man Erfolg, eine gute Arbeitsatmosphäre und Work-Life-Balance miteinander vereinen kann. Die schwedische Lebensphilosophie lagom bedeutet ‚das richtige Maß‘, oder ‚gut genug‘, je nach Kontext. Sie inspiriert dazu, ein gesundes Maß für die Arbeit zu finden. Ein Wikinger-Mythos sagt, dass die Wikinger traditionell eine Schale mit Essen oder Getränken herumgereicht haben. Damit es für alle reicht, war es wichtig, nicht zu viel zu nehmen, sondern lagom – gerade genug. Laut dieser Philosophie geht es nicht darum, in allem der oder die Beste sein zu müssen, sondern langfristig zu bestehen. Dass das sehr erfolgreich sein kann, zeigen Unternehmen wie Ikea, Volvo oder Spotify, die dieses Prinzip ebenfalls leben.

Im schwedischen Arbeitsalltag zeigt sich lagom durch eine vorbildliche Work-Life-Balance bei den Angestellten, die sogar gesetzlich verankert wurde. So dürfen Arbeitnehmer per Gesetz nach 17 Uhr nicht mehr gestört werden und am Wochenende dürfen keine Mails versendet werden. Von den guten Arbeitsbedingungen, die im lagom-Geist wurzeln, profitieren insbesondere Frauen hinsichtlich der Beschäftigungs- und Karriere-Optionen.

Aber auch den Männern nutzt die Work-Life-Balance und die Frauenförderung, und so sind schwedische Väter im Vergleich mit anderen Ländern auch generell eher bereit, Vaterschaftsurlaub zu nehmen. Hier musste der Staat etwas nachhelfen, ein bisschen wie mit der Frauenquote bei uns: Väter bekamen die Option, bezahlten Urlaub zu nehmen, der nicht auf die Frau übertragen werden konnte. Wurde er nicht beansprucht, verfiel er. Bereits 1995 wurde ein ‚Vater-Monat‘ eingeführt sowie weitere Maßnahmen, die Väter darin unterstützen, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Inzwischen sieht man auf Schwedens Straßen besonders viele Väter mit Kleinkindern und einem Becher Kaffee in der Hand – die so genannten ‚Latte Väter‘.

Die Glücksforschung zeigt, dass Work-Life-Balance zufriedene Mitarbeitende schafft! Und der lagom-Geist fördert das Gleichgewicht zwischen den persönlichen Ressourcen und den Anforderungen

## Zum Weiterlesen



**Gundula Gwenn Hiller**  
**WAS WIR VON ANDEREN**  
**KULTUREN LERNEN KÖNNEN**

Für neue Perspektiven auf uns  
 und die Welt  
 208 Seiten, kartoniert  
 ISBN 978-3-96739-115-2  
 € 25,00 (D) | € 25,80 (A)  
 GABAL Verlag 2022



„WER AUSGERUHT UND ZUFRIEDEN IST, KANN BESSER ARBEITEN, WOVON ALLE PROFITIEREN: DIE MITARBEITER, DAS UNTERNEHMEN UND DIE GESELLSCHAFT.“

der Arbeit. Ein lagom-Alltag bringt mehr Zeit für sich selbst und die Familie oder Freunde mit sich. Und wer ausgeruht und zufrieden ist, kann besser und länger arbeiten, wovon alle profitieren: die Mitarbeiter, das Unternehmen und die Gesellschaft.

Auch die lagom-Arbeitsatmosphäre ist etwas Besonderes, denn der Austausch unter Kollegen genießt in Schweden einen deutlich höheren Stellenwert als z.B. in Deutschland. Zu den lagom-Ritualen gehört beispielweise fika, eine unverbindliche, gemeinsame Kaffeepause, bei der man sich untereinander bei einer oder mehreren Tassen Kaffee austauscht. Diese kurzen Auszeiten sind nicht nur gut für die Work-Life-Balance, sondern auch für den Teamgeist.

Mit etwas mehr hygge und lagom-Spirit könnten wir auch mehr Gelassenheit und Wohlbefinden in den Arbeitsalltag integrieren. Und das käme sowohl unserer Job-Zufriedenheit als auch unserer Gesundheit zugute. Weitere Inspirationen, etwa wie der Jugaad-Ansatz aus Indien zu Innovation führt oder wie Ikigai aus Japan zu mehr Sinnhaftigkeit im Job einlädt, finden Sie in meinem Buch.

**DIE AUTORIN:** Gundula Gwenn Hiller lehrt seit 2019 im Fachbereich Beratungswissenschaften den Schwerpunkt interkulturelle Kompetenz und Migration an der Hochschule der Bundesagentur für Arbeit in Mannheim. Sie hat über 50 Länder bereist, in 5 Ländern gelebt und in 3 Ländern studiert. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit interkultureller Kompetenz und Diversity, und dabei vor allem mit der Frage, wie Unterschiede überwunden werden können. Sie ist der Auffassung, dass sich die Krisen und Herausforderungen der Zukunft nur durch ein Umdenken und neue Perspektiven meistern lassen.

